
دانستنیهای بارداری و تولد
نسخه ۱

بسم الله الرحمن الرحیم

دانستنی های بارداری و تولد

نویسنده:

هما عسگری سیریزی

ناشر چاپی:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

دانستنیهای باداری و تولد

مشخصات کتاب

شماره بازیابی: ۵۱-۹۴۶۶

وضعیت نمایه سازی: قبلی

شماره کتابشناسی ملی: م۸۴-۲۴۰۶۶

پدیدآور: عسگری سیریزی، هما

عنوان و نام پدیدآور: بررسی آگاهی زنان متأهل در سنین باروری مراجعه کننده به درمانگاههای زنان بیمارستان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران از روشهای پیشگیری از بارداری فوریتی در پائیز سال ۱۳۸۳ [پایان نامه]/ نگارش هما عسگری سیریزی ؛ استاد راهنما منیر عشوری ؛ استاد مشاور مرضیه نجومی

مقطع و رشته تحصیلی: (دکترای عمومی): پزشکی

محل و سال اخذ مدرک: تهران، ۱۳۸۴

نام دانشگاه/ پژوهشگاه: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. دانشکده پزشکی

مشخصات ظاهری: ۷۸ ورق: جدول، نمودار، پرسشنامه

یادداشت: چکیده: فارسی - انگلیسی

یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۵

شناسه افزوده: عشوری، منیر، استاد راهنما

شناسه افزوده: نجومی، مرضیه، استاد مشاور

توصیفگر: زنان

متاهل

پیش گیری از بارداری

بارداری

شناخت

توصیفگر: تهران

ایران

چکیده: با توجه به پر اهمیت شدن پیشگیری از بارداری فوریتی در دنیا و انجام بسیاری از مطالعات و پژوهشها پیرامون مکانیسم نحوه، منافع،مضرات، کفایت و حتی آگاهی سنجی خانواده ها از پیشگیری از باداری فوریتی میزان آگاهی گروهی از زنان متأهل در این زمینه ارزیابی شده است. در این مطالعه مقطعی ۲۰۰ خانم متأهل در سنین باروری (۱۵-۵۵ سال) مراجعه کننده به درمانگاههای زنان بیمارستانهای حضرت رسول اکرم (ص) اکبرآبادی، و فیروزگر در پائیز ۱۳۸۳ از نظر میزان آگاهی از روشهای پیشگیری از بارداری فوریتی مورد بررسی قرار گرفته اند.

میانگین سنی خانمهای مورد بررسی ۸۷/۲۵ سال بود. از ۲۰۰ خانم مورد مطالعه، تنها ۸۰ نفر ذکر کرده اند که روشی به نام پیشگیری از بارداری فوریتی را شنیده اند. و تنها ۳۲ نفر اطلاع صحیح از نحوه مصرف ocp در پیشگیری از بارداری فوریتی را داشته اند و تنها ۱۴ نفر نحوه استفاده صحیح از iud را بعد

از مقاربت می دانستند. بنابراین توصیه می شود تا با آموزش و برگزاری جلسات آموزشی جمعیت در معرض خطر و به خصوص آموزش دختران در دبیرستانهای سعی در افزایش سطح آگاهی جمعیت در معرض خطر کرد تا از بروز عوارض بعدی سقطهای عمدی جلوگیری به عمل آید.

دانستنیهای بارداری

منبع: سایت شفا

مطالب شامل:

علائم حاملگی

تهوع صبحگاهی

تکرار ادرار

یبوست

نفخ شکم

سردرد

خستگی

ورزش در دوران بارداری

علائم حاملگی

عادت ماهیانه شما به تأخیر افتاده است. آیا حامله شده اید؟

برای بیشتر زنان به تأخیر افتادن عادت ماهیانه اولین علامت حاملگی محسوب می شود. اما دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است عادت ماهیانه به تأخیر بیافتد یا ایجاد نشود که عبارتند از:

تغییرات رژیم غذائی

ورزش شدید

مسافرت و فشار های عصبی

همچنین بعضی از زنان عادت ماهیانه نامنظم دارند که نمی توانند زمان عادت ماهیانه بعدی را حدس بزنند. از طرفی ممکن است شما حامله باشید و فکر کنید که به وقت خود عادت ماهیانه شده اید در حالیکه اینطور نیست. زمانی که جنین تازه تشکیل شده به دیواره رحم متصل می شود می تواند خونریزی کمی را ایجاد کند. این حالت معمولاً چند روز قبل از زمانی است که فرد منتظر شروع عادت ماهیانه است. اگر خونریزی به طور معمول باشد ممکن است تصور شود این خونریزی که مربوط به محل لانه گزینی است همان خونریزی ماهیانه باشد

در سایر موارد سطح هورمونها در هفته اول یا دوم بعد از لقاح ممکن است به شدت بالا و پائین رفته و باعث خونریزی کمی از پیش رحم شبیه به خونریزی عادت ماهیانه شود. بعضی از بیماریها مانند عفونتها یا پولیپ رحم می توانند باعث خونریزی شده که شبیه عادت ماهیانه می باشد

بنابراین اگر چه عدم وقوع عادت ماهیانه قطعاً بهترین

دلیل حاملگی احتمالی است ولی به هیچ وجه علامت قطعی محسوب نمی شود. در صورتی باید شک شما افزایش یابد که سایر علائم اولیه حاملگی را داشته باشید مانند

۱. خستگی شدید

۲. حساسیت سینه ها

۳. تهوع با یا بدون استفراغ

۴. یبوست یا نفخ

۵. دردهای ناگهانی شکم

۶. تکرر ادرار

۷. اشتیاق یا تنفر از غذا

۸. تغییر خلق

۹. افزایش ترشحات واژن

بعضی از زنان حامله دارای یک یا دو علامت هستند. بعضی دیگر دارای بسیاری ازاین علائم هستند و بعضی هیچ گونه حالتی ندارند. حتی ممکن است علائم از یک حاملگی تا حاملگی دیگر در یک زن تفاوت داشته باشد.

... یا فقدان چنینی به هیچ وجه نشانگر سلامت حاملگی نیست

واضح است که بسیاری از این علائم ممکن است به علل دیگری رخ دهند یا با سایر بیماریها اشتباه شوند.

برای مثال:

احساس تهوع یا نارحتی شکم ممکن است به علت ویروسهای گوارشی یا مسمومیت غذائی و یا حاملگی باشند

خستگی ممکن است به علت افسردگی، سرماخوردگی، کم خونی و یا حاملگی باشد. تکرار ادرار می تواند علامت عفونت ادراری، دیابت، مصرف قهوه و یا حاملگی باشد

زمانیکه شما دچار فشار عصبی جامعه شدن می شوید چه به علت اینکه در انتظار فرزندی هستید و چه به این علت که نگران از شکست روشهای جلوگیری از حاملگی خود هستید بسیار سخت است که فقط بر مبنای علائم قضاوت کنیم. آسانترین روش برای اطمینان انجام آزمایش حاملگی است

اگر تست حاملگی شما مثبت باشد

۱. از الکل، داروها و سیگار اجتناب کنید.

۲. آب زیاد بنوشید.

۳. خوب غذا بخورید.

۴. زمانیکه خسته هستید استراحت کنید.

تهوع صبحگاهی

زمانیکه بدن شما شروع به تولید هورمونهای حاملگی می کند یکی از عوارض آن می تواند تهوع صبحگاهی باشد. این تهوع

می تواند با یا بدون استفراغ بوده و در هر زمانی از روز رخ دهد. اغلب این حالت با معده خالی رخ می دهد. در مورد بسیاری از زنان این حالت در صبح رخ داده در طول روز بهتر می شود. تهوع حاملگی معمولاً حوالی هفته ششم حاملگی شروع شده و در شروع سه ماهه دوم فروش می کند. برای به حداقل رساندن تهوع به توصیه های زیر عمل کنید

الف – مراقبت از خود

مقداری بیسکویت با سدیم کم یا غلات خشک کنار رختخواب خود نگه داشته و صبح قبل از بیرون آمدن از رختخواب بخورید

وقتی که بیدار شدید به آهستگی حرکت کنید. در لبه تخت نشسته و نفس عمیق بکشید

در طول روز غذاهای با حجم کم و به دفعات مصرف کنید

از غذاهای ادویه دار، سرخ کرده و چرب اجتناب کنید

از هر بوئی که باعث شروع علائم می شود اجتناب کنید

بین وعده های غذایی مکرراً آب بنوشید. اگر مایعات حال شما را بد می کند مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید تا آب بدنتان حفظ شود

سعی کنید معده شما خیلی خالی نباشد و اگر دچار کمبود پروتئین هستید از تخم مرغ جوشیده، بادام زمینی با نمک کم ویا پنیر استفاده کنید

ب – مراقبت پزشکی

اگر تهوع شما شدید است با پزشک خود تماس بگیرید ممکن است برای شما دارو تجویز شود زیرا مصرف داروها باید حتماً زیر نظر پزشک باشد

مولتی ویتامین های خاص، به خصوص آنهائی که دارای آهن هستند می توانند باعث ناراحتی معده شوند با پزشک خود در مورد تعویض نوع مولتی ویتامین مشورت کنید

با پزشک خود در مورد مصرف ویتامین B۶ یا Bcomplex که می تواند باعث کاهش تهوع شود مشورت کنید.

تکرر ادرار

این حقیقتی

است که زنان حامله مداوماً نیاز به دفع ادرار دارند. اکثریت مردم تصور می کنند که علت این مسئله فشار رحم در حال رشد به مثانه است. این نکته قطعاً در بعضی از ماههای حاملگی که رحم بزرگ شده است صدق می کند. اما تکرار در سه ماهه اول به علت سطح بالای هورمون پروژسترون در بدن مادر ایجاد شود. پروژسترون عضلات مثانه را شل کرده و باعث علائمی به قعر می شود که ایجاد نیاز به دفع ادرار می کند. کندی کاهش تکرار ادرار توصیه های زیر را اجرا کنید

زمانی که نیاز دارید به دستشویی بروید سعی کنید این تکرار را به تأخیر بیاندازید زیرا این مسئله می تواند به سایر مشکلات منجر شود و مطمئن باشید تکرار ادرار در طی سه ماهه دوم فروکش می کند

هر بار که به دستشویی می روید مثانه خود را کاملاً تخلیه نمائید. چند ثانیه بعد از اتمام ادرار صبر کنید و ببینید که آیا دوباره نیاز به ادرار کردن دارید یا خیر؟

برای کاهش مشکلات شبانگاهی غروب و شب کمتر آب بنوشید

یبوست

یبوست بیماری شایعی در حاملگی است. زمانیکه شما حامله هستید سطح پروژسترون افزایش می یابد. پروژسترون باعث شل شدن عضلات گوارشی و کاهش حرکات روده می شود و در همان زمان سطوح هورمانهایی که باعث کمک به هضم غذا می شوند کاهش می یابد. یبوست مکرر و شدید می تواند منجر به بواسیر شود که یک مشکل دیگر شایع حاملگی است. برای مقابله با یبوست توصیه های زیر را بکار بگیرید

الف – مراقبت از خود

۱. بتدریج غذاهای غنی از فیبر به رژیم غذایی خود بیفزائید. این فیبرها بعنوان یک مسهل طبیعی عمل می کنند. نمونه های این غذاها عبارتند از:

نان گندم کامل، غلات

دارای پوسته و میوه و سبزیجات تازه ولی تمام این کارها را یکباره انجام ندهید زیرا اگر بدن شما به رژیم غذائی با فیبر زیاد عادت نداشته باشد ممکن است دچار نفخ شوید

۲. مایعات بیشتری بنوشید آب همیشه به همراه خود داشته باشید و سعی کنید روزانه ۱۰ – ۱۲ لیوان آب بنوشید.

۳. کافئین را قطع کنید چون باعث از دست دادن آبی می شود که برای هضم غذا نیاز دارید.

۴. مرتباً پیاده روی کنید. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید.

ب – مراقبت پزشکی

۱. از مسهل ها استفاده نکنید مگر به توصیه پزشک

۲. با پزشک خود در مورد مکمل های ویتامینی مشورت کنید. بعضی از انواع ترکیبات آهن باعث یبوست می شود ممکن است نیاز به تعویض نوع ویتامین بوده یا با افزایش آهن غذا نیازی به مصرف مکمل های ویتامینی نباشد

نفخ شکم

این علامت به خصوص در سه ماهه اول شایع است. در ذیل توصیه هایی که می توانند کمک کننده باشند ذکر می شود

۱. الف – مراقبت از خود:

۲. از غذاهای مناسب در وعده های غذایی با حجم کم و تعداد دفعات بیشتر استفاده کنید.

۳. غذا را به آهستگی خورده و خوب بجوید.

۴. از مصرف نوشابه های گاز دار اجتناب کنید.

۵. مصرف غذاهای تولید کننده گاز مانند لوبیا، کلم، فلفل سبز، پیاز را در صورتیکه برای شما ایجاد مشکل می کنند کم کنید.

۶. به طور مکرر نفس های عمیق بکشید.

ب – مراقبت پزشکی

هیچ دارویی را بدون توصیه پزشک برای مقابله با نفخ مصرف نکنید

سردرد

علت سـردرد هـای مربوط به حـاملگی، تغییرات هورمونی و گردش خون است که در حین حاملگی رخ می دهـد. در سه ماهه اول میزان هورمون و همچنین سردرد به خصوص در هفته نهم

و دهم به حداکثر خود می رسد. برای جلوگیری و بهبود سردرد به توصیه های زیر عمل کنید:

الف – مراقبت از خود

۱. با دراز کشیدن و تنفس عمیق فشارهای عصبی خود را کم کنید.

۲. بتدریج مصرف نوشابه های کافئین دار را قطع کنید، کافئین ممکن است سردرد را کم کند ولی زمانی که اثر آن از بین می رود ممکن است سردرد بیشتری داشته باشید. کافئین را یکباره قطع نکنید زیرا ممکن است دچار سردردهای بیشتری شوید

۳. حوله گرم روی پیشانی خود قرار دهید.

۴. چشم های خود را بسته و استراحت کنید.

۵. از فرد دیگری بخواهید گردن و شانه ها و احتمالاً صورت، شقیقه ها و پل بینی شما را ماساژ دهد.

۶. اگر احساس می کنید سردرد شما به علت تحریک سینوس است پنجره ها را بسته و میزان کافی مایعات بنوشید و ضمن استفاده از بخور استراحت کنید

۷. اگر از عینک استفاده می کنید مطمئن شوید که به پل بینی یا گوش فشار نیم آورد و کاملاً اندازه است و از سفت بستن موها و روشهای آرایش مو که باعث کشیده شدن موها می شود اجتناب کنید

ب- مراقبتهای پزشکی

قبل از مصرف هرگونه مسکنی به استثنای استامینوفن با پزشک خود مشورت کنید

اگر سردرد شما شدید و دائمی است فوراً به پزشک خود اطلاع دهید زیرا این نوع سردرد می تواند علامت مسمومیت حاملگی باشد

آیا مصرف سیگار به طور گهگاه در حاملگی مجاز است؟

هیچ مقداری از مصرف تنباکو در طی حاملگی یا در هر زمان دیگر برای زنان بی خطر نیست. زنانی که در عرض روز بیش از ۱۵ عدد سیگار می کشند شانس بیشتری نسبت به زنانی که کمتر سیگار می شکنند برای ایجاد عوراض دارند. اما هر گونه

مصرف سیگار کودک شما را در معرض خطراتی قرار میدهد که عبارتند از:

کاهش وزن هنگام تولد مشکلات تنفسی، ناتوانی ها زهن از جمله فلج مغزی، عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری، بعضی نقایص زمان تولد، تولد زود هنگام نوزاد و حتی مرگ نوزاد

سیگار همچنین ریسک عقیمی را در زنان افزایش می دهد و باعث حاملگی نابجا (حاملگی که خارج از رحم ایجاد می شود) سقط جنین و اختلالات جفت می شود. خیلی از خطرات دیگر سیگار که به تولید مثل ارتباطی ندارد شامل بالا بردن ریسک بیماریهای قلبی و سرطانهای مختلف می باشد

نوزادان مادرانی که سیگار می کشند دو برابر بیشتر از نوزادان مادران غیر سیگاری در معرض نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد قرار دارند. بچه های مادرانی که در طی بارداری سیگار می کشند همچنین در معرض ریسک بالای مشکلات تنفسی قرار دارند. از جمله آسم و این بچه ها دچار اشکالات یادگیری و مشکلات رفتاری نیز هستند

به خاطر اینکه در خیلی از موارد راهی وجود ندارد که بگوئیم این مشکلات با چه تعداد سیگار یا کدامیک از مواد شیمیائی موجود در تنباکو رابطه دارند بنابراین بهتر است که بگوئیم اصلاً سیگار نکشید و به خاطر اینکه سیگار کشیدن دیگران هم می تواند خطرناک باشد سعی کنید حداقل زمان را با افراد سیگاری صرف کنید یا به محیط هایی که سیگار می کشند نروید

آیا نوشیدن قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار بی خطر هستند؟

بنظر می رسد مصرف کافئین در طی بارداری در اندازه متعادل بی خطر باشد. مهم است به خاطر داشته باشید که کافئین یک دارو و مخصوصاً یک داروی محرک است و مثل هر داروی محرک دیگر می تواند ضربان قلب و فشارخون را در مادر و

جنین افزایش دهد. کافئین همچنین باعث افزایش ادرار و از دست دادن آب بدن می شود. همچنین کافئین باعث کاهش سطح آهن و کلسیم دو عنصر لازم در طی حاملگی می شود

بی خطر بودن مصرف کافئین در طی حاملگی برای مدت طولانی مورد بحث بوده است. بعضی از مطالعات نشان می دهد که مصرف زیاد روزانه کافئین در طی بارداری ممکن است خطر سقط جنین، زایمان زودرس و کاهش وزن نوزاد هنگام تولد را افزایش دهد. خیلی از این مطالعات در نتیجه اثر روی حیوانات با مقدار خیلی زیاد می باشد و این نتایج ممکن است در خیلی از موارد در زندگی واقعی دیده نشود

چیزی که واضح به نظر می رسد این است که همه مشکلاتی که ممکن است از کافئین بوجود بیاید بیشتر با مصرف زیاد آن اتفاق می افتد. بعضی از مطالعات نشان داده است زنانی که در طی بارداری مقدار زیادی کافئین مصرف می کنند (۵ فنجان قهوه یا بیشتر در روز) دو برابر زنانی که مقدار کمتر کافئین مصرف می کنند دچار سقط جنین می شوند. در حالیکه مصرف کم کافئین می تواند کم اثر یا بدون اثر باشد

در میان نوشیدنی ها قهوه و چای کافئین بیشتری دارند و نوشابه های غیر الکلی مقدار کمتری کافئین دارند. محتوی کافئین یک فنجان قهوه یا چای خیلی متفاوت است و بستگی به دانه ها و یا برگهای مورد استفاده و اندازه فنجان و روش آماده کردن آن دارد. شکلات و کاکائو بعنوان منبع مهم کافئین باید مورد توجه قرار بگیرند. به خاطر داشته باشید که تعدادی از داروها و مکمل های رژیمی نیز محتوی کافئین هستند بنابراین بدون مشورت با پزشک نباید هیچ گونه دارو یا مکمل های

غذائی را در طی حاملگی مصرف کنید

بدلیل نبودن مدرک قطعی معمولاً به زنانی که عادت به مصرف کافئین دارند توصیه می شود که مصرف کافئین را در طی حاملگی قطع کنند

خستگی

زنانی که برای اولین بار حامله شده اند از اینکه در سه ماه اول خسته و بی حال هستند تعجب می کنند. نیاز به خواب می تواند خیلی سریع و شدید ایجاد شده و باعث خوابیدن شما در وسط روز یا ساعت ۸ شب بشود. این به خاطر این است که بدن شما کار خیلی زیادی را انجام میدهد که موجود دیگری را خلق کند همچنین بدن شما در حال عادت کردن به تعداد زیادی هورمون جدید است. شما خسته هستید به خاطر اینکه واقعاً نیاز به استراحت دارید و برای اینکه خود را با این وضعیت تطابق بدهید به موارد زیر توجه کنید

۱. شبها خوب استراحت کنید.

۲. یک عادت برای خواب ایجاد کنید. اگر در خانه هستید حداقل ۱۵ دقیقه در روز دراز بکشید و اگر در محل کار دسترسی به یک اطاق یا استراحتگاه دارید برنامه ریزی کنید تا زمانی را دراز کشیده و چشم هایتان را ببندید.

۳. انرژی خود را نگه دارید اجازه ندهید که آب بدنتان را از دست بدهید سعی کنید یک بطری آب با خود حمل کرده و مکرراً آب بنوشید.

۴. مصرف کافئین را کم کنید اگر ممکن است به طور کامل مصرف نوشابه های کافئین دار را ترک کنید.

۵. مصرف قند را تعدیل کنید قندها به سرعت حال شما را بهتر می کنند ولی بعد از مصرف پس از مدتی دوباره احساس خستگی می کنید.

۶. وقتی شما به افزایش انرژی نیاز دارید یک وعده غذایی

با حجم کم و پر پروتئین مصرف کنید.

۷. یک ورزش متوسط و مرتب داشته باشید، ۲۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید و به طور متناوب دراز کشیده و نفس عمیق بکشید.

ورزش در دوران بارداری

این مسئله که شما حامله هستید به این معنا نیست که خود را به صندلی یا کاناپه محدود کنید برای اکثریت زنان ورزش در حین حاملگی نه تنها اشکالی ندارد بلکه توصیه نیز می شود

منافع ورزش

ورزش حین حاملگی باعث حفظ با افزایش قدرت، انعطاف پذیری، تحمل و طاقت شما شده وبه شما کمک می کند که برای زایمان آماده شوید. به ورزش بعنوان راهی برای آماده شدن برای زایمان فکر کنید. ورزش همچنین منافع دیگری نیز دارد. زنانی که در تمرینات معتدل و منظم ورزشی در حین حاملگی شرکت می کنند

۱. احتمال کمتری دارد که دچار مسائل مربوط به افزایش زیاد وزن شوند

۲. متوجه می شوند که ورزش بعنوان یک کاهش دهنده عالی استرس عمل می کند

۳. تمایل به کاهش وزن سریعتر بعد از زایمان دارند

۴. میزان کمتری از افسردگی بعد از زایمان دارند.

چه کسانی نباید در حین حاملگی ورزش کنند؟

تعدادی از زنان نباید در حین حاملگی ورزش کنند یا باید ورزش خود را محدود کنند. اگر شما بیماری مزمن مانند مشکلات قلبی، کلیوی، دیابت وابسته به انسولین یا بیماریهای عضلانی اسکلتی هستید از پزشک خود در مورد نوع و میزان ورزشی که برای شما سودمند است سوال کنید. اگر شما دچار خونریزی، اسپاسم شدید یا تهدید به سقط هستید و یا اگر شما دارای تاریخچه سقط مکرر و یا دچار نارسائی گردن رحم هستید پزشک شما احتمالاً به شما خواهد گفت که حداقل تا سه

ماهه دوم صبر کنید و هیچ افزایشی در سطح فعالیت خود ندهید. به بعضی زنان مانند کسانی که تاریخچه زایمان زود رس دارند ممکن است گفته شود که اصلاُ ورزش نکنید. فقط پزشک خودتان شرایط شما را به حد کافی خوب می شناسد تا بهترین راه را به شما نشان بدهد.

انجام چه نوع ورزشی حین حاملگی بی ضرر است؟

قبل از اینکه هر گونه برنامه ورزشی را شروع کنید باید با پزشک خود مشورت کنید. ورزشی را انتخاب کنید که قبلاً انجام می داده اید و بدن شما به آن عادت دارد. بسیاری از پزشکان بیماران خود را از انجام ورزش جدید منع کرده و آنها را به پرهیز از فعالیت هائی که دارای ریسک سقوط یا صدمه جدی هستند برحذر می دارند.

به یاد داشته باشید که تغییرات بدن شما ممکن است بر توانائی شما در تحمل ورزشهای خاص اثر بگذارد حتی قبل از اینکه شما متوجه افزایش اندازه دور کمر خود شوید ممکن است رباط های عضلات شما تحت تاثیر هورمونهای بدن کمی شل شده و در نتیجه واکنش مفاصل شما را به حرکت و فشار تحت تاثیر قرار دهد. به این دلیل متخصصین ورزش اغلب به زنان حامله در مقابل کشیدگی بیش از حد بازوها و پاها هشدار می دهند.

هم چنانکه حاملگی پیشرفت می کند شما متوجه می شوید که مرکز ثقل بدن شما با رشد جنین تغییر می کند و متوجه می شوید که حفظ تعادلتان سخت تر می شود. هم چنانکه رحم متسع شده و به سمت ریه ها می رود ممکن است در حین ورزش نتوانید بخوبی تنفس کنید. در سه ماهه دوم و سوم ممکن است پزشک به شما بگوید از ورزش در

هنگامیکه به پشت خوابیده اید اجتناب کنید چون در این وضعیت ممکن است عروق خونی که رحم را تغذیه می کنند تحت فشار قرار بگیرند.

در حالیکه به تاریخ زایمان نزدیک می شوید و به علت افزایش جثه نمی توانید بعضی از فعالیت ها را انجام دهید نباید ورزش خود را اضافه کرده و بلکه باید به سوی ورزش های با فعالیت کمتر مانند یوگا، شنا روی آورید.

بیست تا چهل دقیقه پیاده روی روزانه یک فعالیت عالی در در حاملگی محسوب می شود و شما می توانید بجای رانندگی پیاده روی کنید. بجای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید.

برا ی ورزش ایمن در حین حاملگی از توصیه های زیر پیروی کنید

۱. قبل از هر ورزش بدن خود را گرم کردن و بعد از ورزش به آهستگی با کاهش تدریجی ورزش بدن را سرد کنید.

۲. بجای ورزش های کوتاه مدت شدید از ورزش های معتدل طولانی مدت استفاده کنید.

۳ یک بطری آب در حین ورزش در دسترس خود داشته باشید و هر ۵ تا ۱۰ دقیقه از آن بنوشید.

۴. حتی اگر ورزش نمی کنید با نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب روزانه مانع از کاهش آب بدن خود شوید.

۵. در گرمای روز هرگز ورزش نکنید.

دلایل ناباروری مرد

خلاصه:

نتایج یک تحقیق نشان داده است که مردان با تعداد کم اسپرم ها همچنان می توانند بارور باشند و با شرط اینکه درصد اسپرم های طبیعی در آن ها بالا باشد.

متن کل خبر:

بیماری هایی که بر قابلیت باروری مرد اثر می گذارند. حدود ۴۰ درصد نازایی ها از ناحیه مرد است، با این وجود همچنان بیشترین تأکید در بررسی علل ناباروری روی زن ها است. برای پی بردن به علت نازایی هر دو شما باید از نظر وجود

عوامل احتمالی نازایی مورد بررسی قرار گیرد. الف) اسپرم غیر طبیعی

همه مردها اسپرم غیر طبیعی دارند که تا درصد آن ها قابل قبول است. اسپرم غیر طبیعی ممکن است دو سر داشته باشد یا اصلاً دم نداشته باشد.

اگر اسپرم های غیر طبیعی در منی مرد خیلی بالا باشد می تواند اثر منفی روی باروری داشته باشد. برخی از متخصصین عقیده دارند که اسپرم های غیر طبیعی در عبور از لوله فالوپ و نیز سوراخ کردن دیواره تخمک دچار مشکل می شوند.

تعداد زیاد اسپرم ها می تواند احتمال باروری را افزایش دهد و نرمال بودن آنها نیز نقش حیاتی در باروری دارد.

نتایج یک تحقیق نشان داده است که مردان با تعداد کم اسپرم ها همچنان می توانند بارور باشند و با شرط اینکه درصد اسپرم های طبیعی در آن ها بالا باشد.

ب) واریکوسل

واریکوسل عبارت است از گشاد شدن سیاهرگ های اطراف بیضه.

این عارضه اغلب مشکلی برای باروری مردان ایجاد نمی کند اما می تواند از طریق افزایش دمای بیضه برآیند تولید اسپرم ها آسیب وارد کند. به همین دلیل بستن این ساهرگ ها (جراحی واریکوسل) در برخی مردان مبتلا، مشکل باروری را اصلاح کرده و در برخی دیگر تأثیر نداشته است.

متأسفانه پزشکان نمی توانند پیش بینی کننده که درمان واریکوسل در چه کسانی مفید است و در چه کسانی تأثیری ندارد.

ج) انسداد ها

انسداد (گرفتگی) در بخشی از دستگاه تناسلی مردان، می تواند از طریق بستن مسیر خروج اسپرم و جلوگیری از انزال (خارج شدن منی از مرد) روی باروری مرد اثر منفی بگذارد. این انسدادها می توانند در اثر ضایعات ناشی از عفونت هایی مثل مایکوپلاسما یا اورئاپلاسما و نیز جراحی های قبلی ایجاد شوند. یک ضایعه شدید ناشی از لگد زدن محکم به کشاله ران

در برخی ورزش ها، حتی می تواند تولید اسپرم را در بیضه ها متوقف کند.

د) بیضه نزول نکرده

این عـارضه عبـارت است از عـدم نزول بیضه از داخـل حفره شـکم به داخل کیسه بیضه در طی تکامل جنین در رحم مادر. در اطفـال مبتلا به این بیماری از روش جراحی برای وارد کردن بیضه به داخل کیسه بیضه اسـتفاده می شود. در صورت تشـخیص دیر هنگام و در نتیجه عمل جراحی دیر هنگام، این مشکل می تواند اثر منفی بر باروری مرد داشته باشد.

ر) بیماری های دیگر

دیابت شـیرین و دیگر اختلالات غـدد درون ریز بیماری های غـده تیروئید و دیابت بی مزه می تواند در کنترل هورمونی تولید اسپرم مداخله کنند. عفونت های پروستات و اپی دیدیم (ساختمان لوله ای شکلی که روی نوک هر بیضه، در قسمت بالای آن قرار گرفته است) می تواننـد بـاعث مـداخله در تولیـد اسپرم یا انسـداد مجرای خروج آن شونـد. عفونت های دیگر مثل ارکیت (ورم بیضه) ناشی از اوریون، می توانند باعث ناباوری همیشگی شوند.

جلوگیری از ناباروری

هر ساله در سراسـر جهان تعـداد قابل توجهی از زوج ها زمانی که تصـمیم به بچه دار شـدن می گیرند پی به ناباروری خویش می برند.

طبق بررسی های انجام شده ۴۰ درصد از دلایل ناباروری به زنان برمی گردد. این در حالی است که ۳۰ درصد از این علل هم به مردان مربوط می شود.

در مفـاهیم علمی نابـاروری به صورت ناتوانی یک زوج برای باردار شـدن پس از یک سال تلاش برای بچه دار شـدن تعریف می شود. اما بد نیست بدانید که نابارور شدن یک زوج تنها به علت مشـکلات آناتومیک رخ نمی دهد. بلکه شیوه ای که آنها برای زندگی کردن انتخاب می کنند تاثیر فراوانی در قدرت باروری شان دارد.

مردان سیگاری پدر

نمی شوند

تازه ترین تحقیقات پزشکی نشان می دهد که کشیدن سیگار توان باروری مردان را کاهش می دهد.

متخصصان می گویند مردانی که در سن باروری قرار دارند و می خواهند صاحب فرزند شوند باید از استعمال سیگار خودداری کنند. زیرا کشیدن سیگار آسیب جدی به اسپرم ها می زند و باعث افت توانایی اتصال اسپرم و تخمک شده و به همین جهت میزان باروری را کاهش می دهد.

معجزه تغذیه

برای افزایش احتمال باروری راه های طبیعی زیادی وجود دارد. نقش انکارناپذیر تغذیه در رشد و نمو کودک در رحم واقعیتی است که امروزه علم، آن را با قاطعیت ثابت کرده است.

مثلا کمبود اسید فولیک موجب نقص لوله عصبی کودک می شود به همین جهت به نظر می رسد کمبود مواد مغذی احتمال اولین بارداری را کاهش می دهد.

پس برای افزایش احتمال بارداری باید کلیه مواد مغذی در حد نیاز مصرف شود. عقیمی در مردان و زنان با کمبود ویتامین E در ارتباط است، چون با کمبود این ویتامین بافت های تولید مثلی تخریب می شود.

همچنین منیزیم، روی، ویتامین A و کمبود ویتامین B۱۶ و B۱۲ با ناباروری مرتبط است.

اما در بین کلیه مواد مغذی که با باروری مرتبط اند، «روی» از همه با اهمیت تر است. این ماده معدنی برای فعالیت صحیح صدها سیستم آنزیمی بدن ضروری است. تجزیه املاح موجود در موی افراد نابارور نشان می دهد تعداد زیادی از زنان نابارور یا آنها که سقط های پی در پی دارند، دچار کمبود روی هستند.

یکی از دلایل دیگر ناباروری افزایش تماس با ترکیبات استروژنی مصنوعی است که تعادل هورمون های بدن را به مخاطره می اندازد.

هورمون مصنوعی در داروها، محصولات لبنی غیر ارگانیک و گوشت های حاوی هورمون چنین تاثیری دارند.

همچنین ماهی هایی که

از آب های آلوده صید می شوند، حشره کش ها و مواد محتوی پلاستیک دارای هورمون هستند.

بستنی را امتحان کنید

خانم های باردار با واژه های «ویار و هوس» به خوبی آشنا هستند و بستنی با طعم های گوناگون یکی از هوس هایی است که گاه به گاه به سراغ آنها می آید.

ولی اگر شما از ناباروری رنج می برید و دنبال روشی می گردید که صاحب فرزند شوید خوردن بستنی را به شما پیشنهاد می کنیم.

محققان می گویند خوردن روزانه بستنی و سایر لبنیات پرچرب از نوعی ناباروری پیشگیری می کند.

به اعتقاد محققان، زنانی که روزانه دو یا تعداد بیشتری لبنیات پرچرب مصرف می کنند تقریبا دو مرتبه بیش از بانوانی که لبنیات کم چرب مصرف می کنند امکان شکست تخمک گذاری بیشتری دارند.

از سوی دیگر نتایج این مطالعه نشان می دهد در صورتی که زنان حداقل یک وعده لبنیات پرچرب در طول روز مصرف کنند، ۲۷ درصد کمتر از دیگران دچار ناباروری می شوند.

تاثیر گیاهان دارویی بر ناباروری مردان

تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد که مصرف برخی از گیاهان دارویی می تواند در درمان ناباروری مردان موثر باشد.

محققان پژوهشکده ابن سینا ثابت کرده اند که برخی گیاهان مثل موز، تمشک، گل کلم، پیاز، فلفل قرمز و سبز، موسیر، تخم کدو، کاسنی سالادی و شیرین بیان تاثیر شگرفی بر باروری مردان دارند.

این در حالی است که به اعتقاد آنها افرادی که تمایل به افزایش قدرت باروری خویش دارند باید از رژیم های غذایی حاوی رادیکال های آزاد، چربی های اشباع شده و کافئین نیز خودداری کنند.

بهار فصل خوبی برای بچه دار شدن نیست

هر ساله در سراسر جهان تعداد قابل توجهی از زوج ها زمانی که تصمیم به بچه دار شدن می گیرند پی به ناباروری خویش می برند.

طبق بررسی های انجام شده ۴۰ درصد از دلایل ناباروری به زنان

برمی گردد. این در حالی است که ۳۰ درصد از این علل هم به مردان مربوط می شود.

در مفاهیم علمی ناباروری به صورت ناتوانی یک زوج برای باردار شدن پس از یک سال تلاش برای بچه دار شدن تعریف می شود. اما بد نیست بدانید که نابارور شدن یک زوج تنها به علت مشکلات آناتومیک رخ نمی دهد. بلکه شیوه ای که آنها برای زندگی کردن انتخاب می کنند تاثیر فراوانی در قدرت باروری شان دارد.

مردان سیگاری پدر نمی شوند

تازه ترین تحقیقات پزشکی نشان می دهد که کشیدن سیگار توان باروری مردان را کاهش می دهد.

متخصصان می گویند مردانی که در سن باروری قرار دارند و می خواهند صاحب فرزند شوند باید از استعمال سیگار خودداری کنند. زیرا کشیدن سیگار آسیب جدی به اسپرم ها می زند و باعث افت توانایی اتصال اسپرم و تخمک شده و به همین جهت میزان باروری را کاهش می دهد.

معجزه تغذیه

برای افزایش احتمال باروری راه های طبیعی زیادی وجود دارد. نقش انکارناپذیر تغذیه در رشد و نمو کودک در رحم واقعیتی است که امروزه علم، آن را با قاطعیت ثابت کرده است.

مثلا کمبود اسید فولیک موجب نقص لوله عصبی کودک می شود به همین جهت به نظر می رسد کمبود مواد مغذی احتمال اولین بارداری را کاهش می دهد.

پس برای افزایش احتمال بارداری باید کلیه مواد مغذی در حد نیاز مصرف شود. عقیمی در مردان و زنان با کمبود ویتامین E در ارتباط است، چون با کمبود این ویتامین بافت های تولید مثلی تخریب می شود.

همچنین منیزیم، روی، ویتامین A و کمبود ویتامین B۱۶ و B۱۲ با ناباروری مرتبط است.

اما در بین کلیه مواد مغذی که با باروری مرتبط اند، «روی» از همه با اهمیت تر است. این

ماده معدنی برای فعالیت صحیح صدها سیستم آنزیمی بدن ضروری است. تجزیه املاح موجود در موی افراد نابارور نشان می دهد تعداد زیادی از زنان نابارور یا آنها که سقط های پی درپی دارند، دچار کمبود روی هستند.

یکی از دلایل دیگر ناباروری افزایش تماس با ترکیبات استروژنی مصنوعی است که تعادل هورمون های بدن را به مخاطره می اندازد.

هورمون مصنوعی در داروها، محصولات لبنی غیر ارگانیک و گوشت های حاوی هورمون چنین تاثیری دارند.

همچنین ماهی هایی که از آب های آلوده صید می شوند، حشره کش ها و مواد محتوی پلاستیک دارای هورمون هستند.

بستنی را امتحان کنید

خانم های باردار با واژه های «ویار و هوس» به خوبی آشنا هستند و بستنی با طعم های گوناگون یکی از هوس هایی است که گاه به گاه به سراغ آنها می آید.

ولی اگر شما از ناباروری رنج می برید و دنبال روشی می گردید که صاحب فرزند شوید خوردن بستنی را به شما پیشنهاد می کنیم.

محققان می گویند خوردن روزانه بستنی و سایر لبنیات پرچرب از نوعی ناباروری پیشگیری می کند.

به اعتقاد محققان، زنانی که روزانه دو یا تعداد بیشتری لبنیات پرچرب مصرف می کنند تقریبا دو مرتبه بیش از بانوانی که لبنیات کم چرب مصرف می کنند امکان شکست تخمک گذاری بیشتری دارند.

از سوی دیگر نتایج این مطالعه نشان می دهد در صورتی که زنان حداقل یک وعده لبنیات پرچرب در طول روز مصرف کنند، ۲۷ درصد کمتر از دیگران دچار ناباروری می شوند.

تاثیر گیاهان دارویی بر ناباروری مردان

تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد که مصرف برخی از گیاهان دارویی می تواند در درمان ناباروری مردان موثر باشد.

محققان پژوهشکده ابن سینا ثابت کرده اند که برخی گیاهان مثل موز، تمشک، گل کلم، پیاز، فلفل قرمز و سبز، موسیر، تخم کدو، کاسنی سالادی و

شیرین بیان تاثیر شگرفی بر باروری مردان دارند.

این در حالی است که به اعتقاد آنها افرادی که تمایل به افزایش قدرت باروری خویش دارنـد باید از رژیم های غذایی حاوی رادیکال های آزاد، چربی های اشباع شده و کافئین نیز خودداری کنند.

نکاتی برای بارداری سالم

بسیاری از زنان در آرزوی مادر شـدن زندگی را سپری می کنند. انواع اقدامات را انجام می دهند تا به هدف خود برسـند. اما هنگامی که باردار می شونـد، نمی داننـد که در ۱۵ تا ۲۰ درصـد موارد در معرض عوارض گوناگونی قرار دارنـد یا اینکه چه تمهیداتی باید بیندیشـند تا بارداری سالمی داشته باشند؟ مهم است بدانیم که چه کارهایی موجب ایجاد خطر برای زنان باردار می شود.

دکتر آزیتا صفارزاده، متخصص زنان و فلوشیپ لاپاروسکوپی و نازایی در این خصوص توضیح می دهند:

در دوران حاملگی می شود ورزش کرد؟

بله، انجـام حرکـات ورزشـی و تقـویت عضـلات پیش، حین و پس از حـاملگی به خـانم هـای محـترم توصـیه می شود. اگر در زنـدگی روزمره عـادت به ورزش داشـته ایـد، در هنگـام حـاملگی آن را ادامه دهیـد. تنها این نکته را به خاطر بسـپارید که در حـاملگی نبایـد تـا حـد خسـتگی مفرط به ورزش کردن ادامه داد. ورزش های ایروبیک ماننـد پیاده روی، دویـدن، دوچرخه سواری و شنا بسیار مناسب دوران بارداری هستند ولی باید از انجام ورزش های رزمی و بوکس در حین بارداری اجتناب کرد. انجام ورزش شنا در حاملگی به انجام ساده تر زایمان و کنترل اضافه وزن در حین بارداری کمک کرده و با کاهش وزن خانم حامله در آب از صدمه به مفاصل زانو جلوگیری می شود.

در موارد خاصی باید از انجام ورزش اجتناب کرد و یا حتماً با نظر پزشک اقدام به این کار کرد. این

موارد عبارتند از: تهدید به سقط که همراه خون ریزی سه ماهه اول باشد و حاملگی های چند قلویی و بیماری قلبی و ریوی شدید و احتمال زایمان زودرس که با کوتاه شدن طول دهانه رحم همراه است.

آیا در دوران حاملگی می توان به مسافرت رفت؟

به طور کلی اگر حاملگی طبیعی باشد و احتمال سقط و یا زایمان زودرس را نداشته باشیم، بله ولی خانم حامله باید هر یک ساعت یک بار به مدت یک ربع قدم بزنند تا از بروز لخته در سیاهرگ های پای وی جلوگیری شود ولی در کل اگر بتوان از مسافرت های طولانی در سه ماهه اول و سوم خودداری کرد، بهتر است. در اغلب کشورهای دنیا از پرواز خانم حامله بعد از هفت ماهگی ممانعت به عمل می آورند.

تغذیه هنگام حاملگی چگونه باید باشد؟

خانم حامله در ابتدای حاملگی به علت بروز تهوع و استفراغ باید از ۵ یا ۶ وعده غذایی مختصر استفاده کند که به شرح ذیل است: صبحانه و ساعت ۱۰ صبح یک میوه، ناهار مختصر و ساعت ۴ عصر یک نوع لبنیات به طور مثال، ۱۲۵ گرم ماست و شام مختصر و نوشیدن یک لیوان شیر گرم پیش از خواب.

نکته جالب توجه این است که افزایش وزن بیش از ۱۲ کیلوگرم حتی تا ۳۰ کیلوگرم در حاملگی در ایران یک امر بسیار معمولی است در حالی که باید بدانیم که بسیاری از عوارض حاملگی با افزایش وزن حین دوره بارداری افزایش می یابند که از جمله دیابت حین بارداری و بزرگ شدن جنین و افزایش احتمال زایمان دشوار و درنهایت سزارین را می توان نام برد. به طور کلی مصرف انواع ویتامین ها و آهن

و کلسیم و ویتامین در حاملگی توصیه می شود. با مصرف اسید فولیک به مقدار یک میلی گرم از سه ماه قبل از حاملگی می توان از بروز اختلالات سیستم عصبی جنین جلوگیری کرد.

آیا مصرف دارو در بارداری مجاز است؟

مصرف داروها در بارداری را به پنج گروه تقسیم بندی کرده اند که از بی خطر ترین که در گروهA می گیرد تا پر خطرترین در گروهX، متفاوت هستند. در هر حال، پیش از شروع مصرف هر دارویی باید با پزشک خود مشاوره کنید و به خصوص در سه ماهه اول تا حد امکان از مصرف دارو خودداری کنید.

آیا لازم است که خانم حامله با دندانپزشک مشاوره کند؟

بله، ویزیت در ابتدای حاملگی و حتی پیش از حاملگی به خانم ها توصیه می شود و انجام اغلب عمل های ترمیمی در حاملگی بی خطر است. تنها باید به دندانپزشک خود یادآور شوید که حامله هستید.

آیا مصرف سیگار و دیگر مواد مخدر در حاملگی مجاز است؟

خیر مصرف سیگار و مواد مخدر سبب اختلال در خون رسانی به جنین و کوچکی بیش از حد وی و گاه حتی مرگ داخل رحمی جنین می شود. حتی مادر باردار نباید در معرض دود سیگار دیگران قرار بگیرد و به اصطلاح، سیگاری دست دوم باشد و دود سیگار را به صورت تحمیلی، استنشاق کند.

میزان آمادگی خود را برای بچه دار شدن، ارزیابی کنید

این سوالات می توانند درک شما را در مورد آنچه برای بچه دار شدن بدان نیاز دارید، همچنین در مورد مهارتهای لازم برای موفق شدن در این امر، افزایش دهد. سعی کنید پاسخ خود را برای هر کدام از این سوالات بنویسید. توجه داشته باشید که دقت در مورد هر کدام از این سوالات، می تواند به شما کمک

کند تا

اطلاعات شگفت آوری در مورد خودتان به دست آورید.

یک بررسی واقع بینانه از خودتان و جایگاهتان در زندگی را داشته باشید.

پیش فرضهای احتمالا غلط یا به درد نخور خود را دور بیندازید.

اگر می خواهید بچه دار شوید، تغییراتی را که می تواند شما را برای این امر آماده کند، شناسایی کنید.

شاید و حتما برای برخی از این سوالات جواب دقیقی در یک خط وجود ندارد. اما از اینکه زمانی را با همسرتان یا به تنهایی برای فکر کردن به این موارد اختصاص دهید، طفره نروید. بعد می توانید با هم در هر مورد صحبت کنید و از نقطه نظرات یکدیگر آگاه شوید. شاید در برخی از موارد حتی نقطه نظر خودتان هم برایتان غریب به نظر آید.

در مورد انتظارات شما

آیا شما زمانی را به گذراندن با کودکان اختصاص می دهید؟ آیا از این کار لذت می برید؟

اینکه پاسخ شما به این سوالات مثبت یا منفی باشد، به هیچ وجه نمی تواند مشخص کند که ارتباط شما با کودک خودتان چگونه خواهد بود؛ اما اگر کمی درباره این سوالات فکر کنید، می توانید به برخی از فرضیات یا رفتارهای خود در قبال زندگی با بچه ها، پی ببرید.

شما با کودکان در کدامین گروه سنی، احساس راحتی بیشتری می کنید؟ به سمت کدام گروه سنی از کودکان جذب می شوید؟

اگر با یک گروه سنی خاص از کودکان راحت نیستید، این امر ممکن است بیانگر مشکلاتی در کودکی خود شما باشد که باید حل شوند. همچنین، توجه به این سوالات می تواند یک تست واقع بینانه بسیار خوب باشد: اگر بچه دار شوید، برای همیشه یک پدر یا مادر شده اید و نمی توانید از بچه ها فقط در

آن سنینی که «ناز و بامزه» هستند، نگهداری کنید!

نظر شما در مورد مسوولیتها و تعهدات والدین چیست؟

این سوال به شما کمک می کند تا لازمه های پدر یا مادر بودن را شناخته و مشخص کنید که آیا می توانید با این موارد کنار بیایید یا خیر؟

چگونه با استرس کنار می آیید؟ آیا چیزی هست که دوست داشته باشید کودک شما شاهد آن باشد؟ چگونه این روش کنار آمدن با استرس را فرا گرفته اید؟

یک تحقیق نشان می دهد که میزان استرس شما می تواند بر کودکان و همچنین توانایی شما در ایفای نقش خود به عنوان پدر یا مادر، اثر بگذارد. اگر احساس می کنید که نمی توانید استرس خود را به خوبی مدیریت کنید، اکنون زمان مناسب برای یاد گرفتن تکنیک ها و مکانیسمهای مناسب جهت کنار آمدن با استرس، فرا رسیده است.

آرزوهای شما در مورد پدر یا مادر شدن چیست؟ اگر به آرزوهای خود نرسید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

دقت کنید که اگر بچه دار شوید، غیر از در آغوش گرفتن کودک یا خندیدن با او، وظایف بسیار زیاد و شاید خسته کننده دیگری نیز هست که بر عهده شما قرار می گیرد. زمانهای سخت و ناامید کننده هم وجود دارند و البته کودکان شما نیز ممکن است دقیقا همان چیزی که شما انتظار دارید، از آب در نیایند.

از چه چیزهایی می ترسید؟ از چه مواردی نگران هستید؟ اگر یکی از این موارد واقعا در زندگی شما رخ بدهد، چه اتفاقی برای شما و کودکتان خواهد افتاد؟

شما نمی توانید نگرانی های خود را پیشاپیش حل کنید. برخی از جنبه های بچه دار شدن، نگران کننده هستند. در واقع، کاری که شما می خواهید انجام دهید، مسوولیت زیادی را بر عهده

شما قرار خواهد داد. اما توجه به این موارد در این زمان، می تواند به شما کمک کند تا آنها را مطرح کرده و مورد بررسی قرار دهید.

تا چه حد می خواهید مشابه با پدر و مادر خودتان رفتار کنید؟ اگر می خواهید متفاوت باشید، چقدر و چرا؟

والدین ما، بهترین الگوهایی هستند که برای تربیت و بزرگ کردن کودک، پیش روی خود داریم. برخی از تجربه ها یا درسهای آنها مثبت بوده و برخی دیگر منفی بوده اند. دورانی را که با والدین خود زندگی می کرده اید بررسی کنید و ببینید که از موفقیتها یا شکستهای آنها چه درسهایی می توانید بگیرید.

به عنوان یک کودک، نظرتان در مورد پدر و مادر خوب چه بود؟ چه کسانی را «والدین خوب» می دانستید؟

این نیز یک سوال دیگر است که می تواند به شما کمک کند تا انتظارات خود را از والدین، مورد بررسی قرار دهید و پیش فرضهایی را که ممکن است مناسب یا مفید نباشند، دور بریزید.

تاریخچه خانوادگی شما

این سوالات به شما کمک خواهند کرد تا احساسات سرکوب شده ای را که بر فرآیند تصمیم گیری شما تاثیر می گذارند، شناسایی کنید. در اغلب موارد، مشکلات حل نشده یا احتمالا شناخته نشده ای که ناشی از شکستهای اوائل زندگی هستند، سدی در برای تصمیم های بزرگ خواهند بود. یکی از این تصمیم های بزرگ می تواند تصمیم برای بچه دار شدن باشد.

از چه چیزی از دوران کودکی لذت می برده اید؟ از چه چیز یا چیزهایی لذت نمی برده اید؟

اگر در تصمیم گیری برای بچه دار شدن با مشکل مواجه هستید، این مورد ممکن است به یکی از مشکلات حل نشده دوران کودکی خودتان بازگردد.

از کدام رفتارها یا عملکردهای والدین خود، بسیار راضی و

خوشنود بوده اید؟ کدام کارهای آنها به نظر شما چندان خوب نبوده است؟

درباره مواردی از دوران کودکی خود که می خواهید همانها را تقلید کنید یا مواردی که مایل به تغییر دادن آنها هستید، فکر کنید.

آیا یکی از والدین (یا یکی دیگر از اعضای خانواده) در دوران کودکی شما به بیماری سخت یا کشنده ای مبتلا بوده است؟ آیا این مشکل، شما را شدیدا تحت تاثیر قرار داده است؟

مشکلات حل نشده دوران کودکی، سدی در برای تصمیم های بزرگ می باشند. یکی از این تصمیم های بزرگ می تواند تصمیم برای بچه دار شدن باشد.

ارزشهای شما

این سوالات به شما کمک خواهند کرد تا گرایشها و ارزشهایی را که به پدر یا مادر بودن مربوط می دانید، مشخص کنید. همچنین این سوالات به شما کمک خواهند کرد تا تفاوتهای (احتمالی) بین خود و همسرتان را شناسایی کنید.

دوست دارید از کدام مواردی که از والدینتان یاد گرفته اید، صرف نظر کنید؟ کدام موارد را دوست دارید حفظ کنید؟

درباره مواردی که فکر می کنید برای ایفای نقش به عنوان پدر یا مادر اهمیت دارند، تمرکز کرده و پیرامون آنها صحبت کنید.

ترجیحات شما برای کودکانتان، چه مواردی هستند؟ به عنوان مثال، آیا دوست دارید که آنها تحصیلات دانشگاهی داشته باشند؟ دوست دارید چه ارزشهایی را به آنها القا کنید؟

همه ما، به همراه مجموعه ای از ارزشها (ارزشهایی که عموما ناگفته هستند) به استقبال بچه دار شدن می رویم. این سوال به شما کمک می کند تا آرزوها و رویاهایی را که برای کودک خود دارید، مشخص و روشن سازید.

در مورد تربیت کودکان، چه فکر می کنید؟

شما می توانید پاسخ خود را برای این سوال بنویسید، از همسرتان نیز بخواهید تا این کار را

انجام دهد و سپس پاسخهای خود را با یکدیگر مقایسه کنید. این مورد، یکی از مواردی است که پدر و مادرها معمولا بر سر آن با یکـدیگر اختلاف نظر دارند. البته باید بدانید که حتی اگر اکنون هم در باره این موارد با یکدیگر صـحبت کنید، مانع از بروز اختلاف در آینـده نخواهـد شـد؛ اما این کار (صـحبت درباره نحوه تربیت کودک) فرصتی را برای تعیین برخی حـدود و همچنین تعیین نسبی آنچه می خواهید انجام دهید، فراهم می کند.

زندگی شما و تغییراتی که ممکن است در آن رخ دهد

پاسـخ دادن به این سوالات، موجب می شود که درک مناسبی از واقعیتهای عملی وضـعیت زندگی خود به دست آورید. شـما باید این واقعیتها یا شاید در برخی موارد، محدودیتها را پیش از اقدام برای بچه دار شدن، در نظر بگیرید.

بـا افرادی کـه تصـمیم گرفته انـد بچه دار نشونـد، همین طـور بـا افرادی که تصـمیم گرفته انـد بچه دار شونـد، صـحبت کنیـد. حرفهایی که آنها می زنند، چه تاثیری بر شما می گذارد؟ درباره صحبتهای آنها، چه احساسی دارید؟

البته ما توصـیه نمی کنیم که بر مبنای حرفهای دیگران تصمیم بگیرید، اما گوش دادن به صحبتهای دوستان و آشنایان در مورد انتخاب شان، می توانـد مسائل جدیـدی را برای شـما مطرح کنـد که شایـد تاکنون متوجه آنها نبودید یا اصـلا به آن فکر نمی کردید. شاید ذهنیت ناگفته ای در شما وجود داشته که با شنیدن آن از زبان دیگری بهتر بتوانید آنرا پردازش کنید.

تا چه حد از کمک و پشتیبانی دیگران برخوردار هستید؟

بـدیهی است که برای بزرگ کردن و تربیت کودک خود به کمـک تعـداد زیادی از افراد نیاز نداریـد، اما اگر چنـد نفر را در اطراف

خود داشته باشید که در مواقع ضروری بتوانید به آنها تکیه کنید، برای شما بسیار مفید خواهد بود. بزرگ کردن کودکان به تنهایی و بدون کمک دیگران، بسیار دشوار خواهد بود. آیا همسر، اعضای خانواده یا دوستانی در نزدیکی خود دارید که بتوانید روی کمک آنها حساب کنید؟ کمکهای آنها، پیش نیازی برای بچه دار شدن محسوب نمی شود، اما می تواند یک مکمل بسیار مناسب و مهم باشد.

از اوقات فراغت خود، چه استفاده ای می کنید؟ اگر اصلا اوقات فراغت نداشته باشید، چه کار خواهید کرد؟

این مورد، یکی از واقعیتهایی است که پس از بچه دار شدن در عمل با آن مواجه خواهید شد. شما پس از بچه دار شدن نمی توانید هر کاری را که دوست دارید، در هر وقتی که دوست دارید (مانند دوران پیش از حاملگی) انجام دهید؛ بلکه باید اثرات آن را بر کودکان خود نیز در نظر بگیرید. آنها باید اولویت اول شما باشند و اینگونه هم خواهند بود. آیا برای این مورد آمادگی دارید؟

فکر می کنید زندگی شما با چه تغییراتی مواجه خواهد شد؟

روشن است: تغییراتی در زندگی شما رخ خواهد داد که بازگشت پذیر نخواهد بود. اکثر والدین می گویند که این تغییرات مثبت بوده اند، اما میزان تاثیر بچه دار شدن بر وقت، انرژی، آرزوها و تمایلات شما، بسیار شدید خواهد بود. زمانی را به فکر کردن در مورد زندگی جدیدی که می خواهید تجربه کنید، اختصاص دهید.

آیا برای بچه دار شدن آماده هستید؟

منبع: ninisite. com

این سوال برای برخی از افراد، ساده ترین سوالی است که می تواند مطرح شود: آنها همواره آمادگی آن را داشته اند که صاحب فرزند شوند، زندگی شان بر همان منوالی می گذرد که دوست دارند، و

واقعا می تواننـد یک کودک را به زنـدگی خود راه بدهنـد. اما برخی دیگر ممکن است چنـدین سال برای آماده شـدن جهت ورود یک کودک به زنـدگی شان تلاش کنند، یا احساس کنند که پیش از بچه دار شدن بهتر است کمی تمرین کنند. کسانی هم هسـتند که هیچ وقت به فکر بچه دار شدن نمی افتند. وضـعیت شما هرچه که باشد، حتی اگر می دانید که می خواهید بچه دار شوید، باز هم می توانید تصمیم آگاهانه تری بگیرید.

اگر در تصمیم گیری پیرامون بچه دار شدن یا نشدن با مشکل مواجه هستید، یا اینکه می خواهید بدانید آیا برای این تغییر مهم و دائمی در زنـدگی خود آمادگی کافی دارید یا خیر، امیدواریم این بخش بتواند به شـما کمک کند تا بتوانید تصـمیم بهتری بگیرید. در یک مورد می توانید مطمئن باشید: هیچ کس مجبور نیست بچه دار شود! انسانها به تعداد کافی روی زمین زندگی می کننـد و بـا کمبود آدم مواجه نیسـتیم که شـما بخواهیـد آن را جـبران کنیـد! پس بچه دار شـدن به شـما مربوط می شود؛ و همچنین به امیدها یا رویاهایی که برای زندگی تان دارید.

چرا موضوع تا این حد «دشوار» است؟

تصمیم برای بچه دار شدن، تصمیم مهمی است که نباید آن را دست کم بگیرید. داشتن یک نوزاد کوچولو می تواند جالب و مفرح باشـد؛ حتی می تواند برخی نیازهای درونی شـما را ارضاء کند، به نحوی که قبل از بچه دار شدن شاید تصور آن را هم نمی کرده اید. اما از سوی دیگر، پذیرش مسوولیت یک نوزاد می تواند بسـیار دشوار هم باشد؛ آنقدر دشوار که فکرش را هم نمی توانید بکنید. این اتفاق از آن رو دشوار است که

وقت و انرژی زیادی از شما گرفته و زمان کمی را برای استراحت و تجدید قوا باقی می گذارد؛ از آن رو دشوار است که پدران و مادران معمولاً زمان، پول، حمایت عاطفی، آموزش یا آمادگی لازم برای کارهایی را که باید انجام دهند، ندارند؛ از آن رو دشوار است که موجب می شود احساسات درونی تان و مخفی ترین رازهایتان بر روی چهره بیاید، چرا که کودک شما حتما سعی خواهد کرد همه آنها را بر ملا کند؛ و از آن رو دشوار است که اشتباهات احتمالی شما (مطمئن باشید که شما هم اشتباهاتی خواهید داشت)، بر عزیزترین فرد زندگی تان اثر می گذارد: بر کودکتان.

بچه دار شدن، تغییرات مهمی در زندگی ایجاد می کند؛ و از آنجا که عمده مسوولیت بزرگ کردن کودک در اکثر نقاط دنیا بر عهده مادران است، پس بچه دار شدن بیش از آنکه بر زندگی مردان اثر بگذارد، زندگی مادران را تحت تاثیر قرار می دهد. توجه داشته باشید که جامعه رفتار مناسبی با زنان ندارد؛ پس مشکلات ناشی از برخورد نامناسب جامعه با والدین نیز بر این مشکلات زنان افزوده می شود. در دیدگاه اقتصادی، با بزرگ کردن و تربیت فرزندان، یعنی وظیفه بسیار مهم تربیت نسل آینده، مانند یک سرگرمی برخورد می شود. زنان در حالت عادی نیز درآمد، حمایت و ارزش واقعی خود را در مقابل کمکهایی که به جامعه می کنند دریافت نمی دارند و مادر شدن، مشکلات آنان را دوچندان می کند. در یک نگاه کلی می توان گفت که امروزه مردان نقش بیشتری در مقایسه با گذشته، در تربیت فرزندان بر عهده می گیرند، اما کارهای روزمره خانه، پخت غذا، حمایت عاطفی، نگهداری از

کودکان، خرید و دیگر جزئیات زندگی، همگی بر دوش زنان قرار گرفته است بدون اینکه راهی برای جبران این تلاشها اندیشیده شود.

البته این حرفها بدان معنا نیست که مردان در تصمیم گیری برای بچه دار شدن با هیچ مشکلی مواجه نیستند. در جامعه مدرن، هم مرد و هم زن، هر دو در تنظیم رابطه بین شغل خود در جامعه و وظیفه خود به عنوان والدین با مشکلات جدی مواجه هستند؛ و معمولاـ مردان مجبور می شوند از وظیفه پدری خود صرف نظر کرده و شغل خود را انتخاب کنند، و مادران نیز مجبور می شوند از شغل خود چشم پوشی کنند تا به وظیفه مادری خود برسند. احساس وظیفه در قبال خانواده و کودک جدید، موجب می شود تا مردان بیش از پیش به الگوی «کار و فقط کار» که امروزه توسط اکثر مراجع و بنگاههای اقتصادی ترویج می شود، وفادار بمانند. ساعتهای طولانی کار باعث تشدید احساس «انزوای عاطفی» می شود که امروزه اکثر مردان با آن دست به گریبان هستند؛ و بسیاری از مردان بواسطه اینکه نمی توانند همان پدری باشند که دوست داشته اند، احساس ناامیدی و افسردگی می کنند.

آزمون واقعیت

علی رغم همه تصورات رمانتیکی که افراد از بچه دار شدن دارند، به ندرت می توان کسی را پیدا کرد که پیش از بچه دار شدن، تصویر دقیقی از اتفاقی که در انتظار اوست، داشته باشد. اگر تا به حال برایتان پیش نیامده است که یک ساک دو سه کیلویی را یک هفته به صورت مداوم همراه خودتان و به هر جا که می روید ببرید، شاید حمل یکی از آنها بتواند به شما کمک کند تا وضعیت خود را پس

از به دنیا آمدن کودکتان تصور کنید. یا اینکه می توانید یک شب از نوزاد یکی از دوستان یا اقوامتان نگهداری کنید تا بفهمید که زندگی واقعی با یک نوزاد چه مزه ای دارد! یا می توانید فرض کنید که تصمیم قطعی خود برای بچه دار شدن را گرفته اید، سپس به مدت یک هفته به همه جزئیات زندگی خود و مواردی که پس از به دنیا آمدن کودک تغییر خواهند کرد، همچنین به احساسی که از به دنیا آمدن کودک خود خواهید داشت، فکر کنید؛ پس از آن، یک هفته را نیز با این فرض بگذرانید که تصمیم گرفته اید بچه دار نشوید.

برخی افراد، آمادگی بچه دار شدن را ندارند. شاید شما هیچ گاه مایل به بچه دار شدن نبوده اید؛ شاید آرزوها و اهدافی در زندگی خود دارید که بچه دار شدن، دستیابی به این اهداف را غیرممکن می سازد. ما انسانها موجوداتی جالب با قدرتهایی فوق العاده هستیم! اما بسیاری از ما آدمها، هرگز تواناییهای خلاقانه یا روحی خود را بررسی نمی کنیم، زیرا نیازهای خانوادگی جلوی ما را می گیرد. افرادی که واقعا به این نتیجه رسیده اند که نمی خواهند مادر یا پدر باشند، شاید احساس می کنند که خانواده ممکن است جلوی پیشرفتشان را بگیرد؛ و البته برای خیلی ها، خصوصا خانمها، واقعا اینگونه است. مسلما نمونه های زیادی از افرادی وجود دارند که بچه دار شده اند و بعد افسوس خورده اند!

اما از سوی دیگر، برخی افراد نیز واقعا پدر یا مادر شدن را دوست دارند، آنقدر که گاهی خودشان هم تعجب می کنند.

در جامعه امروزی ما، بسیاری از افراد، خصوصا خانمها، به این باور می رسند که باید روزی بچه

دار شونـد. امروزه تصاویر و انتظارات متعـددی از سوی والـدین، همسالان، مـذهب، تبلیغات و رسانه ها، در قالب عروسـکهای دوران کودکی تـا مهمانیهـای حاملگی که به افتخار خانم حامله بر پا می شود، زنان و دختران را احاطه کرده است. اما تصـمیم شما برای بچه دار شدن یا نشدن، به والدین شما، دوستانتان، مذهب، یا حتی انتظاراتی که با آنها بزرگ شده اید، ربطی ندارد. این زندگی، مال شماست و این تصمیم، حق شماست.

آیا آمادگی لازم را برای داشتن فرزند، دارید؟

روشـهای مختلفی وجـود دارد که یـک فرد بتوانـد به این سوال جواب دهـد. ممکن است هرگز پاسـخ صـریحی برای آن پیـدا نکنیـد امـا می توانیـد با فکر کردن به این موضوع بر شک و دودلی خود فائق آئیـد. تصـمیم گیری در این مورد به فاکتورهای متعـددی مربوط می شود که ممکن است برخی از آنهـا هرگز برای شـما روشن نشود یـا نتوانیـد به درسـتی نظر صـریح و دقیق خود را در بعضـی از این موارد بـازگو کنیـد. امـا اگر به خودتـان کمک کنیـد تا بر این مساله تمرکز بیشتری داشته باشـید می توانیـد علت تردیـدهای خود را درک کرده و به تصـمیم گیری نهایی که به نفع شـما و خانواده تان خواهد بود نزدیک شوید. ممکن است این تردیـد ها ناشـی از برخی مسائل عاطفی باشـند که خود فرد نیز کاملا از آنها اطلاع نـدارد، مثلا ناشـی از یک مشکل حل نشده در دوران کودکی.

می توانید این تحقیق را با این سوال آغاز کنید:

«چه چیزهـایی در زنـدگی برای خودتـان می خواهیـد؟» پاسـخ این سـوال را فـارغ از وضـعیت فعلی خودتـان و بـدون تـوجه به کارهایی که برای تحقق رویاهایتان یا رسیدن

به وضـعیت مطلوبتان بایـد انجام دهیـد بدهید. اگر فکر می کنید که احتمالا یک فرزند می خواهید، لازم نیست در مورد نحوه بچه دار شـدن فکر کنیـد. در این مرحله، فقط به آرزوها و رویاهای شخصـی تان فکر کنیـد. گاهی پیش می آیـد که می بینید بچه دار شدن ممکن است با تمام آمال و آرزوهای زندگی شـما در تضاد باشد و یا اینکه شاید آرزوی بزرگ شما تنها پدر یا مادر خوب بودن باشد که هیچکس نمی تواند در این مورد به شما تضمینی دهد.

پرسـش ها دیگری نیز می تواند در این مسـیر به شما کمک کند. سوالات زیر بدین منظور طراحی شده اند که بتوانید در مورد آنها با همسـر یا دوست خود صـحبت کنید، به آنها فکر کنید، در مورد آنها بنویسـید ی با مشاور خود صحبت کنید، یا هر کار دیگری که موجب شود نگـاه دقیقی به آنهـا بیندازیـد را انجام دهیـد. بهتر است این سوالات را به همسـرتان نیز نشان بدهیـد تا متوجه شوید که پاسـخهای او برای این سوالات چیست و آیا پاسـخهای او برایش راضـی کننده هسـتند یا خیر؟ این سوالات به گونه ای طراحی شده اند که هم مردان و هم زنان بتوانند به آنها پاسخ دهند.

آیا شما زمانی را به گذراندن با کودکان اختصاص می دهید؟ آیا از این کار لذت می برید؟

از چه چیزهایی در دوران کودکی خود لذت می برده اید؟ چه چیزهایی از آن دوران را دوست نداشته اید؟

کدام کارها یا رفتارهای والدین تان (در ارتباط با شما) را درست می دانستید؟ کدام کارهایشان به نظر شما خوب نبود؟

یک پدر یا مادر چگونه باید باشد و چه کارهایی باید انجام بدهد؟ تا کنون چه درسها یا پیغامهایی در این

باره از محیط اطرافتان دریافت کرده اید؟

هنگام پاسخ دادن به این سوالات، چه احساسی دارید؟

بارداری بعد از ۳۵ سالگی

منبع: ninisite. com

شما نیز مانند بسیاری دیگر، ممکن است دیر ازدواج کرده باشید یا ازدواج دوّمتان باشد و یا تاکنون خواسته اید که از نظر تحصیلی و شغلی به موقعیت تثبیت شده ای برسید. بعضی زوج ها به علت نازایی و تا زمانی که تحت بررسی کامل و یا حتی جراحی قرار نگرفته اند، قادر به باردار شدن نبوده اند. به هر دلیل که باشد شما تنها نیستید و پژوهشگران اعتقاد دارند که در قرن بیست و یکم تقریبا یک نوزاد از هر ۱۰ نوزاد از مادری متولد خواهد شد که ۳۵ سال یا بیشتر سن دارد.

آیا می توانم بعد از ۳۵ سالگی باردار شوم؟

امروزه بسیاری از متخصصین مراقبت های بارداری، خطرات دوران بارداری را با وضعیت سلامت مادر قضاوت می کنند. سابقه پزشکی قبلی، شاخص ترین نشانه سلامتی یک زن در دوران بارداری است. برای مثال احتمال آنکه یک زن ۳۹ ساله سالم دچار مشکلات ناشی از بارداری شود، کمتر از زنی بیست ساله است که از یک بیماری مزمن مانند دیابت رنج می برد. سلامتی و تناسب یک زن بیشتر از سن او بر بارداری تاثیر گذار است.

اغلب زنانی که در سی یا چهل سالگی باردار می شوند از سلامت خوبی برخوردارند. زنی که وضعیت جسمانی مناسبی دارد و به طور منظم ورزش می کند، می تواند به آسانی زنی که بسیار جوان تر است، بارداری را پشت سر بگذارد. البته زنانی که بیش از ۴۰ سال سن دارند و اولین بارداری خود را تجربه می کنند نسبت به زنانی با همین سن که قبلا زایمان کرده اند بیشتر دچار مشکل می شوند.

ولی اکثر زنان سالم، زایمان بدون خطری خواهند داشت.

آیا سن مادر در باروری تاثیر دارد؟

بزرگترین مانع بارداری که ممکن است برای خانمهای بالای ۳۵ سال پیش بیاید، احتمال حامله نشدن آنهاست. بیشترین شانس باروری در سنین ۲۰ تا ۲۴ سال است؛ در سنین ۳۵ تا ۳۹ سالگی این احتمال به حدود یک چهارم تقلیل می یابد؛ و در ۴۰ تا ۴۵ سال باروری فرد ۹۵ درصد کمتر از دهه سوم زندگی اش خواهد بود.

بنابراین اگر بیش از ۳۵ سال سن دارید و ۶ ماه است که اقدام به بارداری کرده اید، در صورت حامله نشدن فرصت را از دست ندهید و حتما به متخصصین زنان و زایمان یا مراکز ناباروری مراجعه نمائید.

آیا سن پدر نیز موثر است؟

اگر در سنین میانسالی باشید، احتمالا همسرتان نیز در همین گروه سنی قرار دارد. البته تعیین این مساله که سن پدر چقدر بر بارداری تاثیر گذار است، آسان نیست. بعضی تحقیقات نشان داده اند که مردان ۵۵ ساله و مسن تر به احتمال بیشتری صاحب فرزندانی مبتلا به سندرم داون می شوند ولی این احتمال آنقدر زیاد نیست که جای نگرانی داشته باشد. برخی کارشناسان پیشنهاد می کنند که بهتر است مردان پیش از ۴۰ سالگی پدر شوند؛ البته این یک دیدگاه محافظه کارانه است و همه با آن موافق نیستند. پیش از اظهار نظر قطعی در مورد سن پدر و تاثیر آن بر بارداری، داده ها و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

احتمال بروز چه مشکلاتی در دوران حاملگی بیشتر است؟

برخی مشکلات وابسته به سن هستند و خطر بروز آنها با افزایش سن بیشتر می شود مانند فشار خون بالا، دیابت و جفت سرِ راهی

(زمانی که جفت در قسمت پایین رحم جایگزین شده و قسمتی یا تمام دهانه رحم را پوشانده است). ممکن است از نظر علایم و نشانه های دیابت بارداری یا فشار خون بالا، تحت مراقبت بیشتری قرار داشته باشید. بروز هر یک از آنها در طی بارداری دردسر ساز است ولی با مراقبت های مناسب پزشکی، معمولا می توان با هر دو به خوبی کنار آمد. ممکن است ندانید دچار این مشکلات هستید مگر آنکه به طور منظم به ملاقات پزشک خود بروید. هر یک از این اختلالات می توانند باعث ایجاد مشکل جدی در دوران بارداری شوند و باید بخوبی تحت کنترل درآیند.

به این دلیل که اختلالات کروموزومی یکی از شایعترین علل سقط است، احتمال وقوع سقط با افزایش سن بیشتر می شود. احتمال دوقلوزایی نیز در زنان میانسال بیشتر است. بعلاوه بسیاری از مطالعات نشان داده است که نیاز به زایمان با روش جراحی سزارین در خانمهای باردار بالای ۳۵ سال بیشتر است شاید به این دلیل که دردهای زایمانی و زایمان ممکن است بیشتر طول بکشد و یا چون زنان میانسال اغلب کودکان بزرگ جثه ای دارند. پس از زایمان نیز ممکن است رحم به سرعت رحم یک زن جوان منقبض نشده و خونریزی پس از زایمان بیشتر و طولانی تر باشد.

چه خطراتی فرزندمان را تهدید می کند و چه باید بکنم؟

مشکل دیگری که با افزایش سن رخ می دهد افزایش احتمال اختلالات کروموزومی و ژنتیک است. برای مثال خطر سندرم داون از یک نوزاد در ۳۸۵ نوزاد متولد از مادر ۳۰ ساله به یک نوزاد از ۱۰۹ مادر ۴۰ ساله می رسد. مشاوره ژنتیک اقدامی عاقلانه است اما اگر بالای ۴۰

سال داریـد انجام مشاوره ژنتیک قویا توصـیه می شود. در مشاوره ژنتیک پدر و مادر و متخصصـینی حضور می یابند که زمینه تخصـص آنهـا بررسـی مشـکلات همراه با بروز و یا خطر بروز نوعی اختلال ژنتیکی است. در مشاوره ژنتیک اطلاعات موجود درباره ژنتیک انسان در مورد یک زوج به خصوص بکار گرفته می شونـد. این اطلاعات تفسـیر می شوند تا زوج بتوانند آن را درک کننـد و بر اساس آن در مورد بچه دار شـدن، تصـمیم گیری کنند. شاید هم لازم باشد برخی تسـتهای به خصوص مانند آمنیوسنتز یا نمونه برداری از پرزهای جفتی را در دوران بارداری و بمنظور ارزیابی سلامت جنین انجام دهید.

چگونه می توانم در این سن بارداری راحت تری را بگذرانم؟

بـا توجه به بالاـ بودن سن تـان ممکن است وزن بیشتری اضـافه کنیـد، خطوط کشـش پوستی در مکانهایی ظاهر شونـد که قبلا وجود نداشته اند، سینه هایتان آویزان تر شوند و احساس کنید که قدرت عضلانی خود را از دست داده اید. در تمام این موارد دقت به روش زندگی، تغذیه و ورزش مناسب می تواند بسیار کمک کننده باشد.

به دلیل صـرف انرژی و زمان بیشتر خسـتگی و ضـعف یکی از بزرگ ترین مشـکلات شـما خواهـد بود. این وضـعیت یکی از شـایعترین مشـکلات زنان باردار است. استراحت برای سـلامتی خودتان و جنین ضـروری است. از هر فرصتی برای استراحت یا خواب مختصر استفاده کنید. مسئولیت های جدید یا کارهای بیشتری بر عهده نگیرید. در شغل خود، داوطلب انجام پروژه های بزرگ نشوید. به دلیل شرایط جدیدتان می توانید به درخواستهای دیگران «نه» بگوئید.

فعالیت بدنی با شدت متوسط به افزایش سطح انرژی شما کمک می کند و ممکن است برخی ناراحتی ها را

از بین ببرد یا تخفیف دهد. با این حال پیش از آغاز هر برنامه ورزشی، در مورد آن با پزشک خود صحبت کنید.

تنش های روحی نیز می توانند مشکل آفرین باشند. برای کاهش تنش های روحی می توانید ورزش کنید، غذاهای سالم بخورید و به اندازه کافی استراحت کنید. برای خودتان وقت صرف کنید و در مجموع تمرکز بیشتری بر ملزومات یک بارداری سالم و بی خطر و آنچه که هر خانم باردار باید در نظر بگیرید، داشته باشید: یعنی مراقبتهای دوران بارداری را بسیار جدی بگیرید، تغذیه مناسب، فعالیت جسمانی مطلوب، آمادگی روحی و اقتصادی لازم برای مراقبت و سرپرستی کودک تا ۱۸ سال آینده!

متوقف کردن روشهای جلوگیری از بارداری

منبع: ninisite. com

احتمال دارد شما نیز مانند بسیاری دیگر زمان زیادی از بزرگسالی خود را صرف این کرده باشید که برای باردار نشدن چه باید کرد! حال وقت آن رسیده که فارغ از هر روش جلوگیری از بارداری باشید. ممکن است لازم باشید نکاتی را در مورد ترک روش جلوگیری که اتخاذ کرده بودید بدانید؛ بعضی از افراد دوست دارند بدانند بعد از ترک یک روش چه مدت نباید یا نمی توانند باردار شوند. در اینجا به برخی از این موارد بر حسب شیوه جلوگیری از حاملگی اشاره می کنیم:

روشهای طبیعی جلوگیری از بارداری

برای باردار شدن بعد از استفاده از هر یک از روشهای طبیعی و سنتی جلوگیری از بارداری مانند خروج قبل از انزال یا امتناع دوره ای از مقاربت با استفاده از تقویم قاعدگی یا درجه حرارت بدن، تنها کاری که باید انجام دهید این است که دیگر آنرا انجام ندهید؛ بدن شما آماده بارداری است. به خصوص اگر از یکی از روشهای امتناع

دوره ای استفاده می کنید و یا قاعدگی کاملا منظمی دارید با توجه به شناختی که از سیکل قاعدگی و زمان تخمک گذاری خود دارید شانس بارداری شما افزایش خواهد یافت.

روشهای ایجاد مانع (Barrier)

در این نوع روشهای جلوگیری از بارداری از یک مانع یا سد مکانیکی جهت جلوگیری از تلاقی اسپرم و تخمک استفاده می شود؛ مانند کاندوم مردانه، کاندوم زنانه، دیافراگم و اسفنج های واژن و کلاهک دهانه رحم (Cervical Cap).

کلیه این وسایل تاثیری بر باروری شما نخواهند داشت؛ بنابراین اگر شما از یکی از این روشها استفاده می کنید و تصمیم به باردار شدن دارید کافیست استفاده از آن را متوقف کنید. حتی برخی از مواد اسپرم کش (مانند کف و ژل واژینال) که به طور همراه با برخی از این لوازم استفاده می شوند در صورت بارداری هیچ تاثیری نامطلوبی بر جنین نخواهند داشت.

روشهای هورمونی ترکیبی مانند قرص های خوراکی و چسب های ضد بارداری

در این موارد نیز کاری که باید بکنید عدم استفاده از آنهاست. مثلا اگر قرص می خورید و تصمیم گرفته اید که باردار شوید، می توانید تا انتهای سیکل صبر نکنید و بسته قرصتان را کامل نخورید. معمولا چند روز پس از قطع مصرف پریود می شوید. در بسیاری از خانمها تخمک گذاری و باروری بلافاصله پس از قطع دارو باز می گردد. البته در برخی نیز ممکن است چند ماه طول بکشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در واقع تخمک گذاری زمانی اتفاق می افتد که عادات ماهیانه شما به وضعیت منظم مانند گذشته بازگردد.

با این حال اغلب پزشکان پیشنهاد می کنند که پس از قطع مصرف قرص ها یا چسب های ضد بارداری، ابتدا صبر کنید و حتی از یک روش غیر

هورمونی (مانند طبیعی یا کاندوم) استفاده کنید تا دو یا سه عادت ماهانه طبیعی پیدا کنید و سپس باردار شوید. اگر بلافاصله پس از قطع این فرآورده های ضد بارداری باردار شوید، تعیین زمان لقاح و نیز زمان زایمان دشوار خواهد بود. ممکن است این امر در ابتدا مهم به نظر نرسد ولی در طول بارداری و به خصوص در انتهای آن، اهمیت خاصی پیدا می کند.

قرصهای پروژستین یا Minipill

این قرصها حاوی مقدار کمی پروژسترون صناعی هستند که بسرعت از بدن دفع می شوند و اثر ضد بارداری آنها بیش از ۲۴ ساعت پس از مصرف آخرین قرص باقی نخواهد ماند (به همین دلیل است که استفاده کنندگان باید در دوران جلوگیری در مورد زمان مصرف آن نیز دقت کنند).

نورپلانت

اگر از نورپلانت استفاده می کنید باید پس از برداشتن آن حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشید و سپس باردار شوید. ممکن است پس از برداشت نورپلانت چند ماهی طول بکشد تا قاعدگی شما به حالت طبیعی برگردد اما این احتمال کمتر از روشهای تزریقی ضد بارداری است. اگر بلافاصله پس از برداشت نورپلانت باردار شوید، تعیین زمانی که باردار شده اید و نیز زمان زایمان دشوار خواهد شد.

دپو پروورا

نوعی هورمون پروژسترون است که جهت جلوگیری از بارداری هر ۱۲ هفته تزریق می شود. مصرف آن را باید ۳ تا ۶ ماه پیش از تلاش برای بارداری قطع کرد زیرا حداقل ۱۳ هفته طول می کشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در بعضی موارد نیز تاخیر در باروری یک سال یا بیشتر به طول می انجامد اما به طور متوسط ۱۰ ماه بعد از آخرین تزریق فرد تخمک گذاری می کند. بهتر

است تا زمانی که حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشد، صبر کنید. اگر بعد از یکسال هنوز پریود رخ نداد با پزشک خود تماس بگیرید.

وسایل داخل رحمی یا IUD

اگر از آی. یو. دی استفاده می کنید، باید آن را پیش از اقدام به بارداری بردارید.. این کار را می توانید در هر زمان از سیکل قاعدگی انجام دهید، با این حال متخصصین معتقدند بهترین زمان برای خارج کردن آی. یو. دی هنگام عادت ماهانه است و در سیکل بعد وضعیت قاعدگی و تخمک گذاری شما مانند قبل خواهد بود. اگر هر گونه علامتی دال بر وجود عفونت ناشی از آی. یو. دی دارید، پیش از تلاش برای بارداری حتما به مداوای آن بپردازید

برنامه ریزی برای بارداری

منبع: ninisite.com

روش زندگی شما، سلامت کودک و شما را تحت تاثیر قرار می دهد. با برنامه ریزی پیش از بارداری، می توانید اتفاقات را پیش بینی کنید؛ در انتظار پیشامدهای خوب باشید و اگر واقعه ناخوشایند رخ داد برای مقابله با آن آماده باشید.

اغلب زنان زمانی متوجه بارداری خود می شوند که ۱ تا ۲ ماه از شروع حاملگی گذشته است و معمولا زمانی که به پزشک خود مراجعه می کنند ۲ یا ۳ ماهه باردار هستند. اولین ۱۲ هفته بارداری از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا در این زمان اعضا و دستگاههای اصلی بدن کودک ساخته می شوند. پیش از آنکه متوجه بارداری خود شوید و یا به پزشکتان مراجعه کنید، اتفاق های مهم بسیاری ممکن است روی دهند. آمادگی برای بارداری به معنی آمادگی جسمانی و روحی برای بارداری است. در گذشته بیشتر بر بهداشت و سلامتی در طی دوران بارداری تاکید می شد اما امروزه اکثر

متخصصین معتقدند که باید از مدتی قبل از بارداری به سلامت پدر و مادر آینده توجه داشت. آماده کردن اوضاع کلی زندگی و به خصوص بدنتان با سلامت عمومی مناسب می تواند به شما کمک کند تا یک بارداری لذتبخش و یک کودک سالم داشته باشید. در اینجا موارد مهمی که بهتر است پیش از باردار شدن در نظر داشته باشید ذکر شده است. می توانید از آن پرینت بگیرید تا در فرصتهای مناسب با هم آنرا مرور کنید.

با استفاده از جدول، چرخه قاعدگی خود را ثبت کنید. برای بررسی چرخه باروری خود می توانید حداقل دو ماه زمان شروع قاعدگی را یادداشت کنید. اگر قاعدگی نامنظم دارید باید ماههای بیشتری این کار را انجام دهید یا برای تعیین زمان تخمک گذاری از یکی از روشهای اندازه گیری دمای بدن یا ترشحات واژن استفاده کنید.

از سلامت بدن خود مطمئن شوید تا نگران خطرات آنها در طول بارداری نباشید:

۱- مصرف فولیک اسید را آغاز کنید. روزانه ۴۰۰ mcg از این دارو توصیه می شود. فولیک اسید از بروز اختلالات مادرزادی مغز و نخاع- که اختلالات لوله عصبی نامیده می شوند- پیشگیری می کند. همچنین مشخص شده است که پایین بودن سطح فولیک اسید در بدن، خطر سقط را افزایش می دهد.

لازم است که قبل از بارداری مصرف فولیک اسید را آغاز کنید، چرا که بیشترین تاثیر مثبت فولیک اسید در ۲۸ روز نخست بارداری است. از آنجا که ممکن است ندانید چه زمانی باردار می شوید، بهتر است همزمان با توقف روش جلوگیری از بارداری و در دورانی که سعی می کنید باردار شوید، مصرف آن را آغاز کنید.

۲-اگر دچار کم خونی هستید آنرا درمان

کنید. شاید لازم باشد که از پزشک خود بخواهید تا سطح آهن بدن شما را بررسی کند؛ نباید پیش از بارداری از کمبود آهن رنج ببرید. کمبود آهن در بارداری ممکن است موجب شود تا بیش از آنچه که رایج است، در دوره بارداری احساس خستگی کنید. بعلاوه شما باید ذخیره آهن مناسبی برای جنین و زایمان داشته باشید.

۳-حداقل ۳ ماه پیش از باردار شدن به وزن ایده آل بدن خود برسید. وقتی که باردار می شوید، سلامت کودک تا حد زیادی به متعادل بودن وزن بدن شما بستگی دارد.

۴-سعی کنید با دوری گزیدن از عفونت ها، سالم باقی بمانید. دست هایتان را مرتب بشویید، از کس دیگری بخواهید سطل زباله را خالی کند، و از قرار گرفتن در شرایطی که خطر عفونت به همراه دارند پرهیز کنید.

۵-از تماس با مواد شیمیایی مضر در خانه و محل کار اجتناب کنید.

۶-گروه خون خود و پدر کودکتان را بدانید و با هم سابقه بیماری های خانوادگی هر یک را یادداشت کنید.

۷-به پزشک مراجعه کنید تا اگر لازم می داند برخی از آزمایشات و یا در صورت لزوم واکسیناسیون را پیش از بارداری انجام دهد. در مورد تمام داروهایی که به صورت مرتب مصرف می کنید صحبت کنید و مطمئن شوید که تمام بیماری های مزمن شما تحت کنترل قرار دارند.

۸-به دندان پزشک مراجعه کنید تا از وضعیت سلامت دندانهایتان مطلع شوید. بهتر است پوسیدگی ها قبل از آغاز بارداری ترمیم شوند و بیماری های لثه باید تحت کنترل باشند. وجود بیماری لثه در دوران بارداری خطر به دنیا آمدن کودکی با وزن پایین را افزایش می دهد.

۹-اگر روش جلوگیری از بارداری خود را متوقف کرده

اید، برای انجام هر آزمایش یا تصویربرداری - مانند عکس های رادیولوژی – مسئول مربوطه را در جریان قرار دهید.

شیوه زندگی خود را بهبود بخشید. شروع کردن برخی از این موارد در طول بارداری دشوارتر است. سعی کنید پیش از بارداری به آنها بپردازید:

۱-یک برنامه منظم ورزشی را آغاز کنید و آن را ادامه دهید. انجام یک فعالیت بدنی متعادل پیش از بارداری و ادامه آن در طول بارداری، به شما کمک شایانی می کند.

۲-یک شیوه تغذیه سالم در پیش بگیرید. غذاهایی مصرف کنید که تازه و سرشار از مواد مغذی هستند و از تهیه بهداشتی و مناسب آنها مطمئن هستید.

۳-اگر سیگار می کشید حتما از حالا برای ترک آن اقدام کنید و تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض دود دخانیات پرهیز کنید.

۴-اگر الکل مصرف می کنید، به طور جدی آنرا کنار بگذارید و از نوشیدن نوشابه های الکلی حتی به طور تفریحی و در میهمانیها بپرهیزید.

۵-سعی کنید تا جایی که ممکن است عوامل استرس زا و غیر ضروری زندگی خود را کاهش دهید.

وضعیت بیمه سلامت خود را کنترل کنید. برنامه های آینده زندگی مشترکتان (مانند تحصیل، شغل، مسافرت و ...) را در صورت بارداری و داشتن فرزند مد نظر قرار دهید.

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آيا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند يکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


قائمیه
مرکز تحقیقات رایانه‌ای
اصفهان
WWW
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹